

9月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

● 少しずつ秋の気配が感じられるこの季節は、子ども達の活動量も増え、食欲も旺盛になります。食欲の秋到来です！
秋になると旬の魚や野菜、果物がたくさん出回ります。
食卓にも秋の味覚が登場しますね。
残暑に負けないように楽しく食べて元気な体をつくりましょう。



十五夜（中秋の名月）

秋の入口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。中秋とは「秋の真ん中」という意味です。

この日は芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月10日です。

夜空に輝く美しい月を眺めながら感謝の祈りをささげたいですね。



秋の味覚『きのこ』

「しいたけ」「えのき」「しめじ」「まいたけ」など一口にキノコといっても様々な種類があります。キノコは、倒木や切り株などによく生えていたことから《木の子=キノコ》と言われるようになったようです。

キノコにはお腹の調子を整える“食物繊維”やカルシウムの吸収を助ける“ビタミンD”が多く含まれています。

さまざまなキノコを使った料理を食べ比べしながら身体を内側からきれいにしてみませんか。



今月のおすすめレシピ～手作りのめたけ～

材料（幼児1人分）

- ・えのき 10g
- ・しょうゆ 1g
- ・みりん 1g

作り方 ①えのきは根元を切り落とし1cm位に切る。

②なべに調味料を入れ中火にかけ、煮立ったら

①のえのきを加える。ときどき、箸で混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

自作なら、しょうゆの量を減らして塩分を控えたり

好みで砂糖・酢・唐辛子などをプラスしてアレンジもできますよ♪